

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) カルシウム (mg)		
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞			
9 (火)	1年生 段階給食	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	616 332	
	しよくパン	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	いちごジャム	みずあめ・さとう			いちご		
	2年生	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	しよくパン	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	いちごジャム	みずあめ・さとう			いちご		
6年生	ツナマヨサラダ	さとう	マヨネーズ ごま・あぶら	きはだまぐろ	きゃべつ・きゅうり・とうもろこし		
ポークビーンズ	じゃがいも こむぎこ		バター・あぶら	だいず・ぶたにく	トマト(かんづめ)・たまねぎ・にんじん トマトピューレ・グリーンピース		
くだもの(きよみオレンジ)					きよみオレンジ		
10 (水)	1年生 段階給食	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	626 310	
	カレーライス	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ じゃがいも カレールウ(小麦粉)	あぶら とりにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ふるね・にんにく		
	2年生	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	カレーライス	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ じゃがいも カレールウ(小麦粉)	あぶら とりにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ふるね・にんにく		
	6年生	ふくじんづけ	さとう				だいこん・きゅうり・なす れんこん・ふるね・しそのは
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ハム	キャベツ・レタス・きゅうり とうもろこし		
にゅうさんきんいんりょう (ヤクルト)	さとう			スキムミルク			
11 (木)	1年生 段階給食	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	551 311	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボー豆腐	でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・ふるね・にんじん		
	りんご				りんご		
	2年生	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
6年生	マーボー豆腐	でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいず・みそ	たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・ふるね・にんじん		
かいそういりちゅうかサラダ	さとう	ごま ごまあぶら	ハム	くきわかめ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
りんご					りんご		
12 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	612 310	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぶりカツ(ごまソースがけ)	パンこ・こむぎこ・さとう	あぶら・ごま	ぶり			
	やさいソテー		あぶら		にんじん・キャベツ		
	ぐだくさんじる	こんにやく		つくね・とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
15 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	582 349	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・ふるね にんにく		
	チンゲンサイとわかめのスープ		ごまあぶら	とうふ・なると	わかめ チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん はねぎ		
	ファイバーヨーグルト				ヨーグルト		
16 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	545 423	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ コーンフラワー・ライむぎこ	あぶら		ししゃも		
	きりぼしだいこんとツナのごまあえ	さとう	ごま	きはだまぐろ	きりぼしだいこん・にんじん こまつな・とうもろこし		
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ		

ご入学・ご進級おめでとうございます！

17日から30日までは裏面をご覧ください

かわいい1年生を迎え、いよいよ給食がはじまります。新学期は、環境の変化などで精神的にも肉体的にも疲れ気味になります。睡眠を十分にとり、かならず朝ごはんを食べてから登校させてあげてください。

★9日(火)より給食がはじまります。1年生は給食になれるために、9(火)日から11日(木)までは段階給食となります。完全な給食ではありませんので、帰宅後にご家庭で捕食やおやつを食べさせてあげてください。

12日(金)から他の学年と同じ内容になります。

★献立予定表は毎月配布します。献立別に使っている食材がわかるように表示していますので、ご家庭でご活用ください。



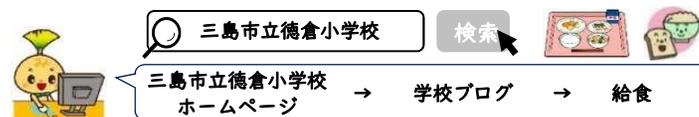
ひづけ	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー (kcal) カルシウム (mg)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞		おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞		
17 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	589 428	
	ミートソース	ソフトめん	こむぎこ					
		ミートソース	こむぎこ・さとう	バター・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく だいず	こなチーズ スキムミルク		たまねぎ・にんじん・にんにく ふるね・トマト(かんづめ) トマトピューレ・パセリ
	フレンチサラダ		さとう	あぶら	ハム			キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし
かこうこざかな		さとう	ごま	からくちいわし				
18 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	592 316	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	とりとポテのなかよしあえ		じゃがいも・でんぷん・さとう	あぶら・ごま ごまあぶら	とりにく・レバー・だいず			ふるね・にんにく・ほうれんそう
	みそしる				みそ・とうふ・あぶらあげ			たまねぎ・はねぎ
くだもの(いちご)						いちご		
19 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	582 303	
	せきはん(ごましお)		もちごめ・こめ	ごま	あずき			
	くろはんぺんのおちやフライ		パンこ・こむぎこ		くろはんぺん(さば・いわし)			せんちや
	やさいソテー			あぶら				にんじん・キャベツ・ソフトケール
	すましじる				とうふ・かまぼこ なると	わかめ		にんじん・はねぎ
おいわいいちごゼリー		さとう・みずあめ		とうにゅう		いちご・いちごかじゅう		
22 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	594 303	
	チキンソリア	コーンライス	こめ・むぎ	あぶら				とうもろこし
		グラタン	こむぎこ	バター	とりにく・しらはなまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ		にんにく・ふるね・たまねぎ マッシュルーム・ブロッコリー
	ポテトスープ		じゃがいも		ベーコン			たまねぎ・こまつな・にんじん・えのきだけ
くだもの(きよみオレンジ)						きよみオレンジ		
23 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	541 299	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さばのしおやき				さば			ふるね
	ごもくきんぴら		さとう	あぶら・ごま	さつまあげ			ごぼう・れんこん・にんじん・さやいんげん
さわにわん		はるさめ		とうふ・かまぼこ		たけのこ・にんじん・えのきだけ ほうれんそう		
ふるさと 給食の日 24 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	573 391	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ぶうちゃんどん		こんにやく・さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく			こまつな・ふるね・にんにく・たまねぎ しめじ・ごぼう
	みそしる				なまあげ・みそ	わかめ		えのきだけ・はねぎ
みかんゼリー		さとう				みかん(かんづめ)		
25 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	545 382	
	たけのこごはん		こめ・むぎ・さとう	ごま	とりにく			たけのこ・ほしいたけ
	あつやきたまご		さとう・でんぷん	あぶら	たまご・かつおだし	こんぶだし		
	おひたし							こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし
ごじる		じゃがいも		だいず・ぶたにく・みそ とうふ・あぶらあげ		だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ		
26 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	608 370	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	さわらとだいずのこうみあえ		じゃがいも・でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら	さわら・だいず			はねぎ・ねぶかねぎ・ふるね
	みそしる				とうふ・あぶらあげ・みそ			こまつな・たまねぎ・えのきだけ
てづくりふりかけ		さとう	ごま・ごまあぶら	ちりめんじゃこ・かつおぶし		にんじん		
30 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	549 293	
	わかめごはん		こめ・むぎ			わかめ		
	にくじゃが		じゃがいも こんにやく・さとう		ぶたにく			たまねぎ・にんじん・さやいんげん
	かきたまみそしる				たまご・みそ	わかめ		キャベツ・えのきだけ・はねぎ
くだもの(きよみオレンジ)						きよみオレンジ		

給食室メンバーの紹介

安心・安全な給食作りを
心がけます。よろしくお願ひします。

※調理員※ 白川 裕子(しらかわ ゆうこ) 武士 千賀(たけし ちか)
坂本 裕美(さかもと ひろみ) 諏訪部 操(すわべ みさお)
吉野 睦(よしの むつみ) 渡邊 基子(わたなべ もとこ)
※栄養士※ 鈴木 美紀子(すずき みきこ)

★給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますのでご覧ください。



今月の給食は
15回です